

# 3月の給食だよ!

## 進級や進学に向けて食事マナーを見直そう

食事マナーは「みんなが気持ちよく食べる工夫」として大切です。  
新年度に向けて、ご家族で取り組んでみましょう。

- ◎食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか?
- ◎きちんと座って、よい姿勢で食べていますか?
- ◎食器や箸を正しく持って食べていますか?
- ◎食べ物をごぼさないように食べていますか?
- ◎好き嫌いをしていませんか?



## 今月のえちゴンのぱくもぐランチは 水球てっぺん汁

3月19日から22日まで開催される「全日本ジュニア(U17)水球競技選手権大会かわざき潮風カップ」を給食で応援!水球ボールに見立てたさつまいものお団子が入ります。大根や人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ、豚肉などが入った具だくさんのお汁です。

くじら組の  
リクエスト献  
立には★印が  
ついています。  
みんな楽し  
みにしてい  
ね(๑^\_\_^๑)

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 おやつは口で囲んであります)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
2	月	みそ納豆 くだもの 五目汁 チョコサンド	248kcal 13.3g 12.2g 225 mg 1.1g	卵	親子煮
3	火	【完全給食 誕生会 ひな祭り献立】 菜の花ごはん ★鶏のから揚げ マカロニサラダ すまし汁 ひなあられ・カルピス		魚	煮魚
4	水	高野豆腐の卵 とじ くだもの みずな 水菜のみそ汁 お麩ラスク	236kcal 16.1g 12.6g 246 mg 1.5g	海藻	わかめごはん
5	木	★グラタン ブロッコリー わかめスープ ★おにぎり	268kcal 15.9g 15.1g 265 mg 1.8g	卵	卵焼き
6	金	鯖のみそ煮 ゆかりあえ 豆腐と野菜のちゃんこ汁 ★りんご	294kcal 20.6g 12.6g 301 mg 1.6g	緑黄色野菜	かぼちゃ煮
9	月	焼き鮭 ごぼうサラダ 野菜スープ ★白ごまクッキー	261kcal 15.9g 14.7g 193 mg 1.5g	大豆製品	マーボー豆腐
10	火	【完全給食 お別れ会 カレーの日】 ★ドライカレー フレンチサラダ くだもの いちごのクレープ		緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
11	水	豚肉のアップルジンジャー ごまあえ なめこ汁 お好み焼き	204kcal 16.6g 9.9g 203 mg 1.2g	卵	スクランブルエッグ
12	木	八宝菜 くだもの 卵スープ ★レモンマドレーヌ	232kcal 18.4g 9.1g 188 mg 1.7g	海藻	ひじき煮
13	金	白身魚のオーロラ焼き 卵の花炒り 玉ねぎのみそ汁 ★ハムサンド	223kcal 19.7g 7.5g 317 mg 1.7g	芋	ポテトサラダ

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 おやつは口で囲んであります)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント	
16	月	★マーボー豆腐 くだもの すまし汁 きな粉蒸しパン				
17	火	【完全給食 麺の日】 ★五目ラーメン ひじきサラダ くだもの ★プリン				
18	水	◎いい歯・食育の日 ★コンコンバーグ じゃこサラダ かぼちゃのみそ汁 ★もちもちチーズ	264kcal 14.6g 14.3g 209 mg 1.3g	緑黄色野菜	青菜ののりあえ	
19	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 水球てっぺん汁 くだもの 青菜の炒め物 お彼岸おはぎ	252kcal 17.1g 3.5g 339 mg 1.4g	魚	魚フライ	
23	月	ホイコーロー チーズ じゃがいもの和風スープ おにぎり	276kcal 15.9g 13.7g 358 mg 1.7g	卵	卵豆腐	
24	火	鶏肉のチーズ焼き すまし汁 コールスローサラダ ポップコーン	235kcal 19.7g 10.3g 326 mg 1.8g	芋	じゃがいものきんぴら	
25	水	白身魚のレモンマリネ 昆布あえ じゃがいものみそ汁 バナナムフィン	220kcal 18.0g 5.0g 291 mg 1.8g	淡色野菜	野菜炒め	
26	木	★ワンタンスープ ★青菜ののり酢あえ ★マシュマロおこし	243kcal 13.8g 9.6g 182 mg 1.1g	卵	ゆで卵	
27	金	❀ 卒園式 ❀ 給食はありません				
30	月	ツナ入り卵焼き じゃこおひたし 大根のみそ汁 シュガーパイ	225kcal 16.4g 12.2g 299 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ	
31	火	豚汁 くだもの カレーもやし おにぎり	245kcal 14.5g 12.1g 244 mg 1.5g	魚	焼き魚	

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。